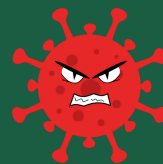


毎月19日は「食育の日」です！

病気を予防する かぼちゃ



今年の**冬至**は12月22日です。昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとされてきました。かぼちゃは、のどや鼻の粘膜を強くする**ビタミンA**、抵抗力を高める**ビタミンC**、血行を良くする**ビタミンE**などが多く含まれています。



ほっこりかぼちゃは、ホクホクとした粉質感と甘味、そして貯蔵性に優れています。

味平は、とても甘みが強く追熟することで粉質から粘質に変化していきます。



煮ても焼いても揚げてもおいしいよ